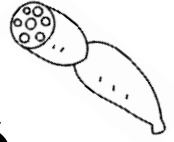


シャキシャキ！食べていて楽しくなる♪



☆れんこんとベーコンの磯辺マヨ炒め

【材料】大人2人分、子ども1人分

れんこん	中1本
ベーコン(ハーフ)	4枚
マヨネーズ	大さじ1.5
A [醤油	小さじ1.5
	青のり
塩	ひとつまみ

【作り方】

- ①れんこんは皮を剥き、5mm幅のいちょう切りにして酢水に5分程度浸しておく。
ベーコンは短冊切りにしておく。
- ②マヨネーズと水分を切ったれんこんをフライパンに入れて炒める。
- ③れんこんに火が通ったらベーコンを入れて軽く炒める。Aを入れて、馴染ませたら完成。
(塩ひとつまみは味見をしてみてください)



れんこんは酢水に浸けることで、よりシャキシャキした食感になり子どものカミカミメニューにおすすめ！冷めてもおいしいのでお弁当のおかずにもぴったりです♪



令和8年1月号

